

# 坂ノ市地域包括支援センターだより

令和3年度秋・冬号

発行 坂ノ市地域包括支援センター

こんにちは、坂ノ市地域包括支援センターです。

10月から、インフルエンザ予防接種を予定されている高齢者の方が少しずつ増えてきています。冬季は新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されています。感染予防対策をとり、体調を整え元気に生活しましょう。

## ○インフルエンザ予防のポイント

### 1 感染経路を断つ



#### ●咳エチケット（咳やくしゃみが出る時は…）

- ・マスクを着用しましょう。
- ・ティッシュなどで口や鼻を覆いましょう。
- ・とっさの時は、袖や上着の内側で覆いましょう。
- ・周囲の人と距離をとりましょう。



#### ●マスクを正しくつける

- ・マスクの上部を鼻筋に合わせましょう。
- ・鼻、口、あごを覆いましょう。

#### 正しいマスクの着用



#### ●こまめに手洗い・うがい・手指消毒を行う

#### ●部屋の換気(1時間に5~10分程度)を行う

#### ●適切な湿度(50~60%)を保つ



### 2 抵抗力をつける

体の抵抗力を高めるため、運動と休養、バランスの取れた食事を心がけましょう。

### 3 免疫をつける

インフルエンザワクチンを接種することで、ウイルスに対する抗体をつくり重症化を防ぎます。高齢者や基礎疾患のある方は、かかりつけ医等と相談しましょう。



出典：感染症情報(厚生労働省)

コロナ禍におけるインフルエンザ予防について(大分市)

## ○大分市パワーアップ教室のご案内

最近「体力が落ちてきた」「足腰が弱り転ぶようになった」等、お困りではありませんか？  
パワーアップ教室は、運動・栄養・口腔の専門職が行う短期集中型の教室です。  
教室で運動する習慣をつけ、元気に生活していきましょう！

対象者：坂ノ市地区にお住まいの65歳以上の方で、「基本チェックリスト」に該当する方  
介護保険で要支援1・2の認定を受けている方（通所サービスを利用していない場合）  
開催日時：毎週木曜日 9時30分～11時30分（原則3ヶ月間のみです）  
場所：佐賀関公民館（ご自宅へ送迎があります）  
料金：500円/月



お問い合わせは、坂ノ市地域包括支援センター Tel 592-6686 まで

## ○小佐井元気クラブを開催しました♪



坂ノ市地域包括支援センターでは、高齢者の皆様が健康でいつまでも元気に生活できるよう、介護予防教室を行っています。これまで開催していた『丹生元気クラブ』、『坂ノ市元気クラブ』に続いて、9月15日に『小佐井元気クラブ』を初めて開催しました。フレイルについての講話やパワーアップ教室で行う運動を実際に体験するなかで、足腰の筋力低下や運動の必要性を実感され、パワーアップ教室への参加に繋がった方もいます。

## ○介護予防教室のご案内

坂ノ市包括が開催している教室をご紹介します。

事前申し込み不要！

見学、体験はお気軽にどうぞ♪

### 丹生元気クラブ

大分市民健康づくり運動指導者の運動教室です。ストレッチや脳トレ等、緩やかな運動を行います。丹生校区公民館にて、第1・第3木曜日（13時30分～15時）に実施中です。

### 坂ノ市元気クラブ

理学療法士や健康運動指導士が指導します。楽しみながらできる軽めの運動です。坂ノ市公民館にて、12月9日（10時～12時）に実施予定です。

### 小佐井元気クラブ

理学療法士が筋力や体力をつけるための運動を指導します。小佐井校区公民館にて、3月に実施予定です。

坂ノ市、小佐井元気クラブは  
事前申し込みが必要です♪

※元気クラブの料金は無料です。送迎はありませんので、各自でお越しください。

※動きやすい服装で、水分やマスクをご準備ください。

新型コロナウイルス感染状況等で教室の開催が延期、又は中止になる可能性もあります。

お問い合わせは、坂ノ市地域包括支援センター Tel 592-6686 まで

